

Δέκα σημάδια ότι κάτι δεν πάει καλά με τα νεφρά



νεφροπάθεια είναι ένας «σιωπηλός» κίνδυνος που πολλές φορές περνά απαρατήρητος και δυστυχώς συμπτώματα μπορεί να εκδηλωθούν όταν θα είναι πια πολύ αργά.

Τα προβλήματα στα νεφρά οφείλονται συχνά σε παράγοντες όπως η αυξημένη κατανάλωση ζάχαρης και η ανθυγιεινή διατροφή.

Δείτε ποιες είναι οι βασικές ενδείξεις που θα σας προειδοποιήσουν να πάρετε γρήγορα τα μέτρα σας.

1. Αλλαγές στην ενούρηση

Το πρώτο σημάδι της νεφροπάθειας είναι οι αλλαγές στη **συχνότητα** ενούρησης και την **ποσότητα** των ούρων. Μπορεί να παρατηρηθεί είτε μείωση είτε αύξηση, ιδιαίτερα το βράδυ. Μπορεί επίσης τα ούρα να έχουν πιο **σκούρο χρώμα**.

2. Δυσκολία ή πόνος

Οι ουρολοιμώξεις μπορεί να προκαλέσουν συμπτώματα όπως ο **πόνος** και το **τσούξιμο** όταν πηγαίνουμε στην τουαλέτα. Όταν η λοίμωξη εξαπλώνεται στα νεφρά μπορεί να εμφανιστεί **πυρετός** και **πόνος στην πλάτη και τη μέση**.

3. Αίμα στα ούρα

Το **αίμα** είναι ένας βέβαιος λόγος ανησυχίας. Μπορεί να οφείλεται σε κάποια άλλη πάθηση, επιβάλλει όμως την επίσκεψη στο γιατρό.

4. Πρήξιμο

Τα νεφρά φιλτράρουν τις βλαβερές ουσίες και τα περιττά υγρά από το σώμα. Όταν τα νεφρά δυσλειτουργούν, τα υγρά συσσωρεύονται και προκαλούν **οίδημα** στα χέρια, τα πόδια, τους αστραγάλους ή και το πρόσωπο.

5. Υπερβολική κόπωση και γενικευμένη αδυναμία

Τα νεφρά παράγουν μια ορμόνη που ονομάζεται ερυθροποιητίνη. Η ορμόνη αυτή βοηθά τα ερυθρά αιμοσφαίρια να μεταφέρουν το οξυγόνο στο υπόλοιπο σώμα. Η μείωση στον αριθμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων λόγω έλλειψης της ερυθροποιητίνης οδηγεί στην **αναιμία**. Το αποτέλεσμα είναι η γενικευμένη **κόπωση** και η υπερβολική **αδυναμία**.

6. Ζαλάδα και δυσκολία συγκέντρωσης

Η αναιμία σε συνδυασμό με τη νεφροπάθεια στερεί επίσης από τον εγκέφαλο πολύτιμο οξυγόνο, με αποτέλεσμα τη **ζαλάδα** και την **αδυναμία συγκέντρωσης**.

7. Ρίγη

Η νεφροπάθεια εκδηλώνεται επίσης με **ρίγη**, ακόμη κι όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος είναι υψηλή. Η λοίμωξη στα νεφρά (πυελονεφρίτιδα) μπορεί να εκδηλωθεί με **πυρετό** και έντονα ρίγη.

8. Δερματικά εξανθήματα και φαγούρα

Τα προβλήματα στα νεφρά οδηγούν στη συσσώρευση βλαβερών ουσιών στο αίμα. Έτσι, επηρεάζεται η όψη του δέρματος και μπορεί να εκδηλωθούν **εξανθήματα** και έντονη **φαγούρα**.

9. Μεταλλική γεύση στο στόμα

Όταν υπάρχει πρόβλημα στα νεφρά αυξάνεται η ουρία στο αίμα (ουραιμία). Η ουρία διασπάται σε **αμμωνία** στο σάλιο κι έτσι μένει μια χαρακτηριστική γεύση στο στόμα.

10. Πόνος στα πλευρά

Ο **πόνος** και οι **κράμπες** μπορεί να ξεκινούν από τα πλάγια του κορμού και να ακτινοβολούν στη μέση και τους γλουτούς.

Πηγή: onmed.gr